

**PENGARUH PERMAINAN SEPAK BOLA TERHADAP TINGKAT
KESEGERAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS V SD NEGERI
PUCUNG KECAMATAN IMOGIRI KABUPATEN BANTUL
YOGYAKARTA TAHUN 2014/2015**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Akademik**



**Oleh :
Catur Raharjo
11604224018**

**PROGRAM STUDI PGSD PENJAS
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

**PENGARUH PERMAINAN SEPAK BOLA TERHADAP TINGKAT
KESEGERAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS V SD NEGERI
PUCUNG KECAMATAN IMOGIRI KABUPATEN BANTUL
YOGYAKARTA TAHUN 2014/2015**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Akademik**



**Oleh :
Catur Raharjo
11604224018**

**PROGRAM STUDI PGSD PENJAS
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “ Pengaruh Permainan Sepakbola Terhadap Tingkat Kesegara Jasmani Siswa Putra Kelas V SD Negeri Pucung, Kecamatan Imogiri, Kabupaten Bantul” ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 14 Maret 2015

Pembimbing,



Drs. SB. Pranatahadi, M. Kes.

NIP 19591103 198502 1

SURAT PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Catur Raharjo
Nim : 1604224018
Prodi : PGSD Penjas/B
Judul TAS : Pengaruh permainan sepakbola terhadap tingkat
kesegaran jasmani siswa putra kelas V SD Negeri
Pucung Kecamatan Imogiri, Kabupaten Bantul.

Menyatakan bahwa skripsi ini benar – benar karya saya sendiri. Sepanjang sepengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tandatangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Juli 2015

Yang menyatakan,



Catur Raharjo

NIM. 11604224018

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Permainan Sepakbola Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmai Siswa Kelas V SD Negeri Pucung, Kecamatan Imogiri, Kabupaten Bantul” yang disusun oleh Catur Raharjo, NIM 11604224018 ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 14 Agustus 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. SB. Pranatahadi, M.Kes	Ketua Penguji		22/09/2015
Yudanto, S.Pd.Jas., M. Pd	Sekretaris Penguji		24/09/2015
Drs. F. suharjana, M. Pd	Penguji I (Utama)		10/09/2015
CH. Fajar Sriwahyuniati, M. Or	Penguji II (Pendamping)		15/09/2015

Yogyakarta, September 2015

Fakultas Ilmu Keolahragaan



Drs. Rumpis Agus Sudarko, MS.

NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

Kegagalan bukanlah halangan tuk menggapai mimpi dan keinginan mu, teruslah berusaha dan berdoa hadapi semua tantangan untuk menjadi pribadi yang sukses.

(penulis)

Tidak adil dengan perlakuan yang sama memberikan didikan terhadap orang - orang yang berbeda (Author Unknown)

Segala sesuatu yang kamu kehendaki supaya orang perbuat kepadamu, perbuatlah demikian juga kepada mereka. (Matius 7: 12)

PERSEMBAHAN

Seiring rasa syukur atas karunia Tuhan Yang Maha Esa,

skripsi ini saya persembahkan kepada :

- *Kedua orangtua saya Bapak Sunardi dan Ibu Jamini Kusumariyati, yang dengan tulus memberikan doa, kasih sayang, bimbingan, semangat dan semua hal dengan ikhlas.*
- *Kakak – kakak dan adik saya yang selalu memberikan semangat serta dukungannya.*
- *Dosen – dosen FIK UNY yang sudah membagikan ilmunya untuk menjadi bekal saya di kemudian hari.*

**PENGARUH PERMAINAN SEPAKBOLA TERHADAP TINGKAT
KESEGERAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS V SD NEGERI
PUCUNG, KECAMATAN IMOGIRI, KABUPATEN BANTUL.**

Oleh :
Catur Raharjo
NIM. 11604224018

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan sepakbola terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas V SD Negeri Pucung, serta untuk memilih bahan pembelajaran yang hasilnya dapat untuk dipertanggung jawabkan. Penelitian ini dilaksanakan dengan memberikan *treatment* permainan sepakbola. Dalam penelitian permainan sepakbola menggunakan lapangan dengan ukuran panjang 50 meter, lebar 30 meter, dengan jumlah pemain 7 orang setiap tim, dan menggunakan waktu 20x2 menit.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Subjek penelitian ini yaitu siswa putra kelas V SD Negeri Pucung dengan jumlah 30 siswa dari kelas Va dan Vb. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest posttest* yaitu dengan memberikan perlakuan terhadap sampel. Untuk mengetahui hasil dengan cara membandingkan data *pretest* dengan *posttest*. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji t.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh permainan sepakbola terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas V SD Negeri Pucung dengan hasil setiap komponennya sebagai berikut: (1) pengukuran kecepatan dengan menggunakan tes lari 40 meter mengalami peningkatan yang signifikan dengan nilai p sebesar 0,041; (2) pengukuran kekuatan lengan tangan dengan menggunakan tes gantung siku tekuk mengalami peningkatan yang signifikan dengan nilai p sebesar 0,027; (3) pengukuran kekuatan dan ketahanan otot perut dengan menggunakan tes baring duduk mengalami peningkatan yang signifikan dengan nilai p sebesar 0,001; (4) pengukuran power dengan menggunakan loncat tegak mengalami peningkatan yang signifikan dengan nilai p sebesar 0,035; (5) pengukuran daya tahan dengan menggunakan tes lari 600 meter mengalami peningkatan yang signifikan dengan nilai p sebesar 0,000; (6) hasil dari data *pretest* dan *posttest* mengalami peningkatan yang signifikan dengan nilai p sebesar 0,000.

Kata kunci : *permainan sepakbola, kesegaran jasmani siswa putra kelas V SD Negeri Pucung.*

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kehadiran ALLAH Yang Maha Esa atas berkat bimbingan dan karunia-Nya akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ Pengaruh permainan sepakbola terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas V SD Negeri Pucung, Kecamatan Imogiri, Kabupaten Bantul” ini dengan lancar. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bimbingan dan arahan serta saran dari berbagai pihak, sehingga penyusunan skripsi ini dapat berjalan dengan lancar, maka dalam kesempatan ini mpenulis banyak mengucapkan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Rochmad Wahab, M.Pd., M.A. Selaku pimpinan atau rektor UNY.
2. Drs. Rumpis Agus Sudarko, MS, selaku dekan FIK UNY.
3. Sriawan, M.Kes, selaku ketua program studi PGSD Penjas UNY
4. Drs. SB. Pranatahadi, M.Kes, selaku dosen pembimbing TAS yang telah memberikan arahan dan bimbingan selama penyusunan tugas akhir semester .
5. Drs. Pamuji Sukoco, M.Pd, selaku dosen pembimbing akademik.
6. Sutini, S.Pd. SD, selaku kepala sekolah SD N Pucung.
7. Bapak Sunardi, selaku guru olahraga SD N Pucung.
8. Para Guru dan Karyawan SD Negeri Pucung, Imogiri, Bantul, Yogyakarta.
9. Bapak dan Ibu saya atas semua doa dan motivasi terbesar dalam studi saya.
10. Teman–teman PGSD Penjas/B angkatan 2011 Universitas Negeri Yogyakarta.

11. Semua pihak yang telah mendukung dan membantu atas terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini

Semoga segala bantuan yang telah diberikan mendapat imbalan yang melimpah dari Allah S.W.T. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun selalu diharapkan demi perbaikan-perbaikan pada masa yang akan datang. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan.

Yogyakarta, 19 Mei 2015

Penulis



Catur Raharjo

NIM. 11604224018

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang ada di sekolah, mulai dari SD, SMP, SMA, dan Perguruan Tinggi. Pendidikan kesegaran jasmani sangatlah diperlukan dalam mengembangkan kemampuan individu seseorang untuk memperoleh kesegaran jasmani yang diinginkan. Pendidikan jasmani di Sekolah Dasar merupakan bagian yang integral dari pendidikan, sehingga tujuan penjas dapat diperoleh mulai masih anak usia dini. Dengan pendidikan jasmani, siswa diharapkan dapat belajar dengan baik dan memperoleh derajat kesehatan yang baik pula, sehingga sumberdaya manusia pada saatnya nanti dapat meningkat lebih baik dari sebelumnya.

Pendidikan jasmani di SD Negeri Pucung berjalan dengan baik, tetapi masih ada siswa yang kesegaran jasmaninya masih kurang baik, karena pembelajaran yang diberikan kurang menekankan pada tingkat kesegaran jasmani siswa tetapi hanya memperhatikan kesenangan siswa dalam bermain. Tingkat kesegaran jasmani siswa sangatlah penting diperhatikan untuk bekal siswa nanti ke depannya agar memiliki kesegaran yang baik. Jika kesegaran jasmaninya baik maka akan memperoleh fisik yang baik pula untuk bisa melakukan kegiatan yang lainnya.

Sepak bola merupakan olahraga yang populer di dunia. Sepak bola permainan yang sangat mudah untuk dilakukan tanpa mengeluarkan biaya yang mahal. Permainan sepakbola sudah menjadi permainan yang dapat dilakukan oleh semua orang dari anak – anak, remaja, sampai orang tua.

Permainan sepakbola memungkinkan anak dapat berlatih sendiri diluar jam pelajaran sekolah. Permainan sepakbola dapat dilakukan di lingkungan luar seperti dijalanan, di gang rumah, di halaman rumah dan di lapangan. Karena terlalu mudahnya untuk dilakukan maka sepak bola menjadi sangat populer di semua kalangan umur.

Kegiatan pembelajaran jasmani di SD Negeri Pucung cenderung lebih mengutamakan kegiatan bermain, seperti permainan bola besar dan bola kecil, untuk atletik dan senam tidak selalu diberikan yang lebih sering untuk diajarkan adalah permainan bola besar dan bola kecil. Dari permainan bola kecil dan bola besar, dapat dilihat bahwa kesegaran jasmani siswa sangatlah kurang baik. Diantara permainan bola besar tersebut dapat dilihat tingkat kesegaran jasmani siswa dari permainan sepak bola yang dilakukan saat pembelajaran. Siswa sekolah dasar cenderung tingkat bermainnya masih tinggi sehingga antusiasme siswa dalam melakukan permainan sepakbola juga cukup tinggi. Dengan adanya latihan sepakbola, anak – anak akan lebih mudah dan merasa senang diberi latihan tambahan seperti latihan fisik dan teknik atau dasar permainan yang benar. Saat sebelum melakukan permainan sepakbola, membentuk kesegaran jasmani siswa sangat penting dilakukan untuk meningkatkan fisik dan dasar – dasar dalam permainan sepakbola. Diberikanya materi permainan sepakbola mulai dari awal dengan benar dan metodis secara teratur dan terarah diharapkan siswa akan memiliki keterampilan dalam bermain sepakbola dengan benar, pembentukan fisik, mental dan dasar – dasar dalam bermain sepak bola akan mematangkan siswa dalam bermain sepakbola.

Berdasarkan pengamatan sebelum dilaksanakannya penelitian ternyata siswa SD Negeri Pucung banyak dijumpai permasalahan saat dilapangan. Misal, ketika siswa putra mengikuti pembelajaran permainan sepak bola, tingkat kesegara jasmani siswa terlihat masih lemah, hal ini dapat dilihat dari kondisi fisik siswa saat melakukan permainan sepakbola, banyak siswa yang sering duduk dipinggir lapangan saat kelelahan dan ketika sudah tidak lelah mereka melanjutkan kembali bermain sepakbola. Kondisi fisik siswa yang kurang baik berakibat buruk pada saat melakukan permainan sepakbola, hal tersebut dapat dilihat bahwa anak – anak saat bermain masih mengejar bola kemanapun bola itu bergerak dan siswa belum bisa berkoordinasi atau berkerjasama dengan teman timnya.

Pada saat pembelajaran jasmani dengan materi permainan sepakbola bisa dilakukan dengan menggunakan lapangan sepakbola normal atau dengan menggunakan lapangan sepakbola yang disesuaikan dengan keadaan lingkungan sekolah. Permainan sepakbola ini tidak terlalu banyak mengeluarkan banyak biaya. Permainan sepakbola dapat dilakukan di ditempat – tempat terbuka, misalnya lapangan olahraga, halaman sekolah, halaman rumah, lorong – lorong atau disemua tempat asal tidak mengganggu ketertipan umum.

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh permainan sepakbola terhadap tingkat kesegaran jasmanis siswa putra kelas V SD Negeri Pucung Kecamatan Imogiri kabupaten Bantul.

B. Idetifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakag masalah di atas, peneliti dapat mengidentifikasi masalah, atara lai :

1. Keterampilan bermain sepakbola pada saat pembelajaran jasmani di SD Negeri Pucung masih beragam.
2. Tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas V SD N Pucung terlihat masih lemah.
3. Belum pernah dilakukannya penelitian tentang pengaruh permainan sepak bola terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas V SD N Pucung terlihat masih lemah.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka untuk menghindari kesalahan dan penafsiran dalam melakukan penelitian, maka perlu diberi batasan – batasan, sehingga ruang lingkup dalam penelitian ini jelas dan dapat dikontrol sesuai dengan masalah yang akan diteliti. Penelitian ini dibatasi pada “Pengaruh Permaian Sepakbola Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V SD Negeri Pucung Kecamatan Imogiri Kabupaten Bantul. “.

D. Rumusan Masalah

Bertitik tolak dari uraian di atas, masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah “ apakah ada pengaruh permainan sepakbola terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas V SD Negeri Pucung Kecamatan imogiri kabupaten bantul ?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh permainan sepakbola terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas V SD Negeri Pucung serta untuk memilih bahan pembelajaran yang hasilnya dapat dipertanggung jawabkan .

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritik

- a. Dapat menunjukan bukti secara ilmiah tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas V SD Negeri Pucung, sehingga penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam mengembangkan program pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan baik untuk pembelajaran atau untuk mengembangkan prestasi cabang olahraga sepak bola.
- b. Menunjukkan bukti secara ilmiah bahwa sepak bola dapat untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa putra kelas V SD Negeri Pucung kecamatan imogiri kabupaten bantul.

2. Secara Praktik

a. Bagi Siswa

- 1) Bagi siswa dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya dan akan mendorong siswa untuk melakukan aktivitas yang lebih baik dikehidupannya.
- 2) Setelah mengetahui hasil dari penelitian yang sudah dilakukan ini diharapkan siswa dapat termotivasi dan terdorong untuk melakukan latihan sepakbola

b. Bagi Guru

- 1) Sebagai sarana mengevaluasi keberhasilan tugas mengajar atau melatih siswa dalam permainan sepakbola dan mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan
- 2) Sebagai sarana untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa saat melakukan pembelajaran yang diberikan.

c. Bagi Sekolah

- 1) Dapat digunakan sebagai pertimbangan dalam menentukan materi pembelajaran yang akan diberikan.
- 2) Dengan hasil yang sudah diketahui, maka guru dapat memanfaatkan sepakbola sebagai alat dalam pembelajaran penjas disekolah.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi secara optimal dan efisien, (Kemendiknas, 2010). Setiap orang membutuhkan kesegaran jasmani yang baik untuk melakukan kegiatannya sehari – hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti maksudnya setelah seseorang melakukan suatu kegiatan atau aktivitas, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan – keperluan lainnya yang mendadak.

Djoko Pekik Irianto (2004:2) menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kebugaran fisik, yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari – hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Berdasarkan dari pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan fisik seseorang untuk melakukan kegiatan atau aktivitas sehari – hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani dapat ditingkatkan dengan melakukan latihan – latihan secara efektif dan efisien.

2. Prinsip – Prinsip Kesegaran Jasmani

Kebugaran jasmani dapat diperoleh melalui program – program latihan yang harus disesuaikan berdasarkan prinsip – prinsip, menurut Muhajir (2006:61) ada beberapa prinsip yang dapat mendukung program latihan yaitu sebagai berikut:

a. Prinsip *Over Load*

Prinsip latihan *over load* adalah prinsip latihan pembebanan yang harus melebihi ambang rangsang terhadap fungsi fisiologi yang dilatih. Dalam melakukan latihan, porsi latihannya harus bervariasi, seperti hari – hari latihan berat diselingi pula dengan hari – hari latihan ringan

b. Prinsip Konsistensi

Konsistensi adalah keajegan untuk melakukan latihan yang cukup lama. Untuk mencapai kondisi fisik yang diperlukan latihan setidaknya tiga kali seminggu. Latihan satu kali seminggu tidak akan meningkatkan kualitas fisik, sedangkan latihan dua kali seminggu hanya menghasilkan peningkatan yang kecil. Sebaliknya latihan lima sampai enam kali perminggu tidak disarankan, karena dapat mengakibatkan kerusakan fungsi organ – organ tubuh.

c. Prinsip Spesifikasi

Latihan yang spesifik akan mengembangkan efek biologis dan menimbulkan adaptasi atau penyesuaian dalam tubuh. Konsep spesifikasi diperkuat dengan fakta – fakta biomekanik dan tiap – tiap

bentuk atau tipe latihan mempunyai sumber energi dan kebutuhan oksigen yang berbeda – berbeda. Yang menentukan spesifikasi adalah 1) macam atau bentuk latihan, 2) ukuran atau pertimbangan yang berbeda – beda, dan 3). Waktu latihan.

d. Prinsip Progresif

Latihan secara progresif adalah suatu latihan dengan pembebanan yang diberikan pada seorang atlet harus ditingkatkan secara berangsur – angsur disesuaikan kemampuan dan kemajuan atlet. Peningkatan beban latihan yang terlalu cepat dapat mempersulit proses adaptasi fisiologis dan dapat mengakibatkan kerusakan fisik.

e. Prinsip Individualitas

Sebenarnya tidak ada program latihan yang langsung cocok bagi semua atlet. Masing – masing latihan harus dibuat yang cocok bagi individual karena tidak ada dua orang yang persis sama. Untuk memberikan yang terbaik proses individual perlu diperhatikan 1). Respon terhadap latihan, 2). Pembebanan latihan, 3). Kemampuan penyesuaian diri.

f. Prinsip Tahap Latihan

Respon peserta terhadap latihan dipengaruhi oleh tahap latihan. Peserta pemula sebaiknya dimulai dosis latihan sedang, semakin lama berlatih dosisnya semakin meningkat. Pada tingkatan untuk mencapai kesegaran jasmani yang baik perlu dosis yang cukup berat.

g. Prinsip Periodisasi

Periodisasi adalah program jangka pendek dengan berjangka dan bertahap. Jangka waktu program jangka pendek harus dibuat bertahap sepanjang tahun. Bentuk – bentuk latihan dan komponen – komponen yang diberikan dalam latihan harus menurut tingkat dan jenjang yang bertahap (periode) sesuai program latihan.

h. Prinsip Kestatisan

Pada saat awal tahun secara teratur, prestasi atlet dapat meningkat cepat. Namun, setelah mencapai tingkatan prestasi tertentu terasa prestasi telah meningkat lagi

3. Bentuk – Bentuk Latihan Kesegaran Jasmani.

Menurut Muhajir (2004:3), bahwa bentuk latihan untuk kesegaran jasmani ada empat yaitu :

a. Latihan Peningkatan Kelincahan.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan berkaitan dengan tingkat kelentukan. Tanpa kelentukan yang baik seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah.

Dapat dikatakan orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Cara untuk

meningkatkan kelincahan yaitu dengan berlari dan lompat melewati rintangan, misalnya: melewati deretan ban tau simpai dan sebagainya.

b. Latihan Peningkatan Kecepatan.

Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat – singkatnya. Kecepatan bukan hanya berlari menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan anggota – anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat - singkatnya.

Untuk meningkatkan kecepatan berlari diperlukan latihan yang rutin dan bertahap. Menurut Richard W, Bowers (1992:235) kecepatan (*sprint*) dapat ditingkatkan dengan latihan 1). *repeat full speed sprints of 60-70 yards with complete recovery between*, 2). *sprint 60 yards, jogging 60 yards, walk 60 yards until fatigued*.

c. Latihan Peningkatan Kekuatan.

Unsur terpenting dalam program latihan untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah kekuatan. Alasannya ialah karena kekuatan merupakan daya dan penggerak sekaligus pencegah cedera. Disamping itu kekuatan merupakan faktor utama untuk meningkatkan prestasi yang optimal. Dengan kekuatan, misalnya seseorang pelompat tinggi dapat melompat lebih tinggi, seorang pelari cepat dapat berlari dengan cepat dan sebagainya.

Karakter umum dalam latihan kekuatan yaitu: gerak melawan beban (mengangkat, mendorong, menahan, menarik). Ada beberapa

cara untuk meningkatkan kekuatan otot perut, menurut Roji (2006 : 95) cara untuk meningkatkan otot perut ada dua yaitu: 1) Dengan melakukan gerakan *sit-up* berpasangan atau tanpa pasangan yang dilakukan secara bertahap. Lakukan latihan ini sebanyak tiga kali, empat kali, lima kali – 15 kali. 2) Dengan gerakan *sit-up* sambil menangkap bola basket/voli berpasangan atau kelompok. Selain itu cara untuk meningkatkan otot tangan dengan cara *push-up* sambil tepuk tangan atau tanpa tepuk tangan, Roji (2006:130).

d. Latihan Peningkatan Daya Tahan.

Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang cukup lama. Istilah lain yang digunakan ialah *respiration-cardio-vaskulair eduramce*, yaitu daya tahan yang berhubungan dengan pernafasan, jantung, dan peredaran darah

Daya tahan dapat ditingkatkan melalui latihan-latihan yang rutin dan bertahap sesuai kemampuan siswa tersebut. Menurut Richard W, Bowers (1992:235) daya tahan dapat ditingkatkan melalui *jogging 50-10 minutes, run ¾ to 1 ¼ miles at fast, steady pace: slow jogging 5 minutes: alternate jogging-sprint (65-75 yards): drive uphill for 150 to 200 yards: jogging ¾ to 1 ¼ mile.*

4. Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmai

Djoko Pekik Irianto (2004 : 7) mengatakan bahwa faktor – faktor yang mempegaruhi kesegaran jasmani adalah asupan makanan, kebiasaan berolahraga, dan keperluan untuk istirahat. Kesegaran jasmani seseorang

tergantung dengan apa yang seseorang tersebut lakukan setiap harinya. Kesegaran jasmani dapat dijaga dengan pola latihan dan pola makan, karena jika kesegaran jasmani menurun maka seseorang tersebut akan mengalami seringnya kelelahan saat melakukan aktifitas fisik setiap hari. Dengan kesegaran jasmani yang cukup baik seseorang akan dapat melakukan aktifitas fisik dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Pembentukan kesegaran jasmani dapat dilatih melalui pola latihan yang baik dan dengan jangka waktu yang baik pula. Kesegaran jasmani dapat dilatih sejak masih anak usia dini karena dengan latihan di usia yang masih kecil kesegaran jasmani dapat dibentuk secara mudah dan mudah dipertahankan dengan latihan – latihan yang sederhana setiap harinya.

5. Komponen Kesegaran Jasmani

Komponen kesegaran jasmani sangat perlu untuk diperhatikan, karena komponen kesegaran jasmani sangatlah berpengaruh terhadap kondisi fisik seseorang. Untuk membentuk kondisi fisik yang baik harus memperhatikan pola latihan dan komponen kesegaran jasmani. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004 : 4) bahwa komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki 4 komponen dasar, yaitu :

- a. Daya tahan paru – jantung, yakni kemampuan paru – jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot jangka waktu lama.
- b. Kekuatan dan daya tahan otot.

Kekuatan otot adalah kemampuan otot melawan beban dalam satu usaha.

Daya tahan otot adalah kemampuan otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama.

- c. Kelentukan adalah kemampuan persendian bergerak secara leluasa.
- d. Komposisi tubuh adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam presentase lemak tubuh.

Roji (2004: 97) mengungkapkan bahwa ada beberapa komponen kesegaran jasmani yang meliputi :

- a. Daya Tahan Jantung

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004:4), Daya tahan paru – jantung, yakni kemampuan paru – jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot jangka waktu lama. Seseorang yang memiliki daya tahan paru – jantung baik, tidak akan cepat kelelahan setelah melakukan serangkaian kerja.

- b. Komposisi Tubuh

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004:4), perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak. Kualitas komposisi tubuh dinyatakan dengan presentase lemak tubuh. Lemak tubuh normal untuk pria adalah 15 – 20% sedangkan untuk putri 20 – 25%.

- c. Kekuatan Otot

Menurut Muhajir (2004:3) Unsur terpenting dalam program latihan untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah kekuatan.

Alasannya ialah karena kekuatan merupakan daya dan penggerak sekaligus pencegah cedera. Disamping itu kekuatan merupakan faktor utama untuk meningkatkan prestasi yang optimal. Dengan kekuatan, misalnya seseorang pelompat tinggi dapat melompat lebih tinggi, seorang pelari cepat dapat berlari dengan cepat dan sebagainya.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004:4), kekuatan otot adalah kemampuan otot melawan beban dalam satu usaha. Kekuatan otot berpengaruh terhadap kesegaran jasmani, karena kekuatan otot dapat digunakan untuk mengangkat beban berat yang akan dilakukannya.

d. Daya Ledak Otot

Daya ledak otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kerja secara eksplosif. Daya ledak otot dapat digunakan disaat memerlukan kekuatan otot yang mendadak.

e. Daya Tahan Otot

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004:4), Daya tahan otot adalah kemampuan otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama. Daya tahan otot dapat dilatih dengan menggunakan beban yang ringan tetapi dilakukan dengan ulangan yang banyak.

f. Kecepatan

Menurut Muhajir (2004:3) Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat – singkatnya. Kecepatan bukan hanya berlari menggerakkan seluruh tubuh dengan

cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan anggota – anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat - singkatnya.

g. Kelincahan

Meurut Muhajir (2004:3) Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan seseorang dapat dilatih dengan menggunakan latihan zig – zag dan dilakukan secara bertahap dari latihan yang ringan hingga latihan yang sulit.

6. Pengertian Sepakbola

Sepakbola merupakan permainan sederhana yang dilakukan dengan dua tim yang saling berlawanan untuk mencetak gol agar memperoleh kemenangan. Dalam permainan yang sesungguhnya, sepakbola dimainkan oleh dua kesebelasan. Masing – masing terdiri atas 11 pemain termasuk penjaga gawang dan pemain cadangan untuk setiap regunya adalah 7 pemain. Ada pun lama permainan ditentukan dengan babak, yakni 2 babak, satu babak lamanya 45 menit, dengan lama istirahat antara babak 15 menit, menurut Roji (2007 : 2)

Sepak bola merupakan permainan yang sederhana yang hanya memiliki 17 peraturan dasar. Peraturan standar resmi FIFA (*federation Internationale de Football Association*) memiliki standar internasional dan dipergunakan dalam semua pertandingan internasional. (sedikit modifikasi peraturan FIFA diperbolehkan untuk program bagi remaja dan sekolah di AS. Modifikasi ini mencakup ukuran lapangan, ukuran dan berat bola,

ukuran gawang, jumlah pergantian pemain yang diperbolehkan, dan durasi permainan, Joseph A. Luxbacher (2004 : 2).

Permainan sepakbola dapat dimodifikasi sesuai dengan keadaan lingkungan disekitar sekolah. Lingkungan SD Negeri Pucung tidak memiliki halaman yang luas dan tidak memiliki lapangan sepakbola yang standar. Ukuran lapangan yang kecil tidak memungkinkan untuk melakukan permainan sepakbola dengan jumlah pemain 11 orang per tim, dengan keadaan yang seperti itu akan dapat memungkinkan jika menggunakan lapangan yang dimodifikasi dan waktu yang digunakan dalam permainan juga dimodifikasi serta pemain setiap tim juga akan dimodifikasi jumlahnya agar permainan sepakbola dapat dilakukan dengan nyaman. Waktu yang akan digunakan dimodifikasi menjadi 20 menit x 2, dengan ukuran lapangan panjang 50 meter dan lebar 30 meter, serta dengan jumlah pemain tujuh sampai 8 pemain.

7. Komponen Kebugaran untuk Sepakbola

Sepakbola memiliki beberapa komponen penting yang dapat membantu untuk mempertahankan kondisi tubuh saat dilapangan. Menurut Robert Koger (2007:3) ada beberapa komponen kebugaran yang sangat penting dalam sepakbola, yaitu :

a. Daya Tahan Tubuh

Daya tahan memungkinkan para pemain menjalani seluruh rangkaian latihan, pertandingan, dan turnamen yang berlangsung lama dan menuntut stamina yang prima.

b. *Kontrol Pikiran*

kontrol pikiran sangat diperlukan agar pemain bisa tetap berfikir jernih pada saat mereka berlari, ditabrak pemain lain, dan sebagainya. Kemampuan mengendalikan pikiran sangat diperlukan untuk mengendalikan tubuh.

c. *Kelincahan*

Kelincahan sangat diperlukan agar pemain dapat bergerak dengan gesit sambil tetap menjaga keseimbangan tubuhnya.

d. *Kekuatan Tubuh*

Kekuatan tubuh diperlukan agar pemain dapat melompat, berlari dan bergerak dengan cekatan.

e. *Kecepatan Bereaksi*

Memungkinkan pemain berfikir cepat lalu melakukan gerakan yang diperlukan

f. *Kecepatan Dan Kesigapan*

Diperlukan untuk menampilkan keterampilan yang diperlukan dalam keadaan menyerang ataupun bertahan

g. *Koordinasi*

Koordinasi diperlukan agar pemain dapat menguasai bola dengan baik, mengawasi gerak langkah pemain lainnya, dan bermain secara kompak dalam tim.

Menurut Russel Pate (1984 : 284) ada beberapa kesegaran jasmani yang dapat berpengaruh terhadap kemampuan setiap pemain melakukan

permainan sepakbola. Komponen kesegaran yang berpengaruh terhadap pemain sepakbola sebagai berikut :

a. *Muscular Strength* (Kekuatan Otot)

Kekuatan otot sangat berpengaruh untuk kebugaran jasmani para pemain sepakbola, serta dapat untuk meningkatkan kesegaran jasmani para pemain. Didalam komponen Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 10 – 12 tahun, kekuatan otot juga sangat berpengaruh untuk meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa didalam komponen tes gantung siku tekuk, baring duduk dan *vertical jump*.

b. *Muscular Endurance* (Daya Tahan Otot)

Didalam permainan sepakbola daya tahan otot sangat diperlukan untuk melakukan gerakan menggiring, merebut bola dan sebagainya. Melalui permainan sepakbola juga dapat meningkatkan daya tahan otot setiap pemain agar kebugaran jasmaninya dapat dipertahankan. Melalui tes tingkat kesegaran jasmani Indonesia (TKJI), daya tahan otot dapat diukur dengan menggunakan tes lari.

c. *Anaerobic Power* (Anaerobic Daya)

Anaerobic power sangat berpengaruh banyak bagi para pemain untuk meningkatkan power atau daya tahan pemain saat melakukan permainan di dalam lapangan. Komponen ini juga berpengaruh banyak untuk meningkatkan kesegaran jasmani pemain.

Peningkatan anaerobic power dapat dilihat melalui Tes Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) di semua komponen tes.

d. *Anaerobic Capacity* (Kapasitas Anaerobik)

Kapasitas anaerobic tidak berpengaruh banyak didalam kebugaran jasmani para pemain sepakbola. Didalam tes tingkat kesegaran jasmani komponen ini tidak banyak berpengaruh dalam meningkatkan kesegaran jasmani.

e. *Cardiorespiratory Endurance* (Daya Tahan Kardiorespirasi)

Komponen ini sangat berpengaruh untuk kesegaran jasmani, karena daya tahan kardiorespirasi dapat memberikan kemampuan atau energi yang besar jika kardiorespirasinya tinggi atau maksimal. Agar kardiorespirasi berfungsi secara optimal harus diimbangi dengan latihan yang rutin. Tinggi rendahnya daya tahan kardiorespirasi dapat dilihat melalui tes tingkat kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) melalui butir – butir tes lari jarak pendek, tes baring duduk (sit-up), tes gantung siku tekuk dan lari jarak jauh.

f. *Flexibility* (Fleksibilitas)

Fleksibilitas sangat diperlukan saat bermain sepakbola, karena saat melakukan permainan gerak tubuh harus fleksibel agar setiap gerakan yang dilakukan bias maksimal dan dapat mengantisipasi terjadinya cedera pada otot dan sendi. Fleksibilitas sangat berpengaruh didalam kebugaran jasmani setiap pemain.

g. *Body Composition* (Komposisi Tubuh)

Komposisi tubuh terdiri dari lemak, jadi jaringan lemak tidak banyak berpengaruh pada pemain sepakbola. Komposisi tubuh dapat diukur menggunakan butir tes tingkat kebugaran jasmani Indonesia.

8. Komponen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Umur 10 – 12 Tahun.

Menurut Kemendiknas (2010), Tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) memiliki 5 komponen penting untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, yaitu :

- a. Lari 40 Meter.
- b. Tes Gantung Siku Tekuk
- c. Tes Baring Duduk 30 Detik
- d. Loncat tegak
- e. Lari 600 Meter

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan adalah penelitian terdahulu yang hampir sama dengan penelitian ini yang digunakan sebagai bahan referensi atau acuan dan penguat teori yang sudah ada. Ada dua penelitian relevan yang hampir sama yaitu :

1. penelitian yang dilakukan oleh Herdiyato (2011), yang meneliti tentang “ Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani 2008 Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Jatilawang, Kecamatan Jatilawang, Kabupaten Banyumas”. Penelitian

yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah desain penelitian, yaitu dengan memberikan perlakuan terhadap sampel penelitian. Perlakuan berupa senam kesegaran jasmani (SKJ) yang diberikan selama enam minggu dengan frekuensi tiga kali perminggu. Subyek penelitian ini menggunakan siswa kelas V SD Negeri 1 Jatilawang, kecamatan jatilawang, kabupaten banyumas sebanyak 34 siswa. Selama diberi perlakuan enam minggu, dilakukan pengukuran tingkat kesegaran jasmani siswa dengan menggunakan tes TKJI yang terdiri dari : lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, locat tegak, lari 600 meter. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Untuk menyimpulkan hasil pada penelitian ini digunakan kriteria Tingkat Kesegaran Jasmani usia 10 – 12 tahun.

Hasil penelitian meunjukkan bahwa ada peningkatan yang signifikan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Jatilawang, kecamatan jatilawang, kabupaten banyumas. Hal ini dapat dilihat dari rata – rata pretest sebesar 13,88 menjadi 18,03 pada pengukuran posttest atau mengalami peningkatan sebesar 29,90%. Hasil ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kesegaran jasmani yang cukup baik, yaitu dari kriteria kurang menjadi baik. Dengan demikian, senam kesegaran jasmani 2008 meningkatkan kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 1 Jatilawang, kecamatan jatilawang, kabupaten banyumas.

2. Penelitian yang dilakukan Edi Priyanto (2009), yang meneliti tentang “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa kelas IV, V, dan VI SD Negeri 5 Sokanegara Unit Pendidikan kecamatan purwokerto timur kabupaten banyumas tahun ajaran 2008/2009”. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV, V, dan VI SD Negeri 5 Sokanegara Unit Pendidikan kecamatan purwokerto timur kabupaten banyumas tahun ajaran 2008/2009.

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas IV, V, dan VI sokanegara unit pendidikan kecamatan purwokerto timur yang berjumlah 100 siswa yang terdiri atas 61 siswa laki-laki dan 39 siswa perempuan. Penelitian ini termasuk dalam penelitian survei karena peneliti memiliki tujuan untuk mengumpulkan data, menganalisis data, menginterpretasi data, sehingga menghasilkan fakta – fakta yang penting dari hasil survei tersebut. Penelitian ini menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) 10-12 tahun laki-laki 0,884, dan perempuan 0,897, sedangkan standar nilai reliabilitas anak usia 10-12 tahun untuk laki- laki 0,911, dan untuk perempuan 0,942. Metode untuk mengumpulkan data yaitu dengan menggunakan metode survei melalui tes dan pengukuran. Adapun metode yang digunakan untuk menganalisis data adala metode statistik deskriptif kuantitatif dengan presentase dan dengan mengambill data dari testi.

Hasil penelitian in menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV, V, dan VI SD Negeri 5 Sokanegara unit pendidikan kecamatan purwokerto timur kabupaten banyumas tahun ajaran 2008/2009

yang termasuk dalam kategori baik sekali 1 siswa (1%), kategori baik sebanyak 10 siswa (10%), kategori sedang sebanyak 24 siswa (24%), kategori kurang 55 siswa (55%), dan kategori kurang sekali 10 siswa (10%). Dari hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV, V, dan VI SD Negeri 5 Sokanegara unit pendidikan kecamatan purwokerto timur kabupaten banyumas tahun ajaran 2008/2009 termasuk dalam kategori kurang karena kurangnya aktivitas jasmani, olahraga yang tidak teratur, dan kurangnya pola hidup sehat.

C. Kerangka Berpikir

Kesegaran jasmani adalah salah satu unsur penting untuk meningkatkan kualitas manusia dari sudut kesehatan jasmaninya, dengan demikian pendidikan jasmani dapat digunakan untuk melatih atau untuk membina agar kesegaran jasmani dapat dimiliki oleh setiap individu.

Permainan sepakbola dapat untuk meningkatkan kesegaran jasmani, dikarenakan permainan sepakbola memiliki karakteristik yang dapat untuk meningkatkan beberapa komponen kesegaran jasmanisiswa. Permainan sepakbola memiliki karakteristik tertentu seperti lari kencang, lari pelan yang lama, menggiring bola, dan menendang bola. Dari karakteristik permainan sepakbola yang sangat berpengaruh dalam meningkatkan kesegaran jasmani adalah lari, karena karakteristik permainan sepakbola hampir sama dengan beberapa butir tes tingkat kesegaran jasmani Indonesia (TKJI).

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani siswa adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk umur 10 – 12 tahun yang meliputi tes : lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, lompat tegak (vertical jump) lari 600 meter, dari kelima tes tersebut akan menghasilkan nilai untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa.

Dengan menggunakan permainan sepakbola akan meningkatkan beberapa komponen kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa putra kelas V SD Negeri Pucung. Komponen yang paling terpengaruh didalam tes tingkat kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) yaitu lari 40 meter, vertical jump, dan lari 600 meter. Sedangkan untuk gantung siku tekuk dan baring duduk (sit up) kurang terpengaruh karena dalam permainan sepakbola tidak melakukan aktifitas tersebut.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan deskripsi teori dan kerangka berfikir di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut: adanya pengaruh permainan sepakbola terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas V SD N Pucung.

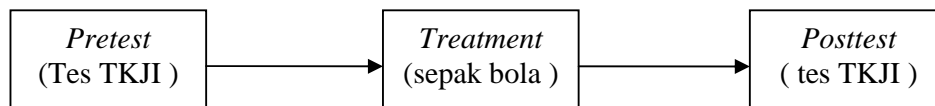
BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian adalah suatu usaha penyelidikan yang hati – hati dan secara teratur terhadap suatu objek tertentu untuk memperoleh kebenaran atau bukti kebenaran, Soekidjo Notoatmodjo (2012 : 5). Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest posttest* yaitu dengan memberikan perlakuan terhadap sampel. Perlakuan terhadap sampel berupa permainan sepakbola. Penelitian yang dilakukan adalah untuk mengetahui pengaruh permainan sepakbola terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas V SD Negeri Pucung Kecamatan Imogiri kabupaten bantul.

Penelitian ini dilakukan di halaman sekolah dan di lapangan SD Pucung Kecamatan Imogiri Kabupaten Bantul. Penelitian tersebut dilakukan dengan memperhatikan kondisi sarana dan prasarana yang dimiliki oleh sekolah tersebut. Penelitian ini menggunakan lapangan dengan ukuran panjang 50 meter, lebar 30 meter, dengan jumlah pemain tujuh sampai delapan orang, dan menggunakan waktu 20 menit x 2.

Adapun desain penelitian yang digunakan adalah randomized *pretest-posttest* design, yang digambarkan secara skema sebagai berikut :



Keterangan :

Pretest : pengambilan data sebelum diberikannya perlakuan.

Treatment : perlakuan atau pemberian perlakuan terhadap sampel.

Posttest : pengambilan data setelah dilakukannya perlakuan.

B. Definisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian ini ada dua yaitu:

1. Kesegaran jasmani merupakan kebugaran fisik seorang anak untuk melakukan aktivitas sehari – hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebih, dan masih memiliki tenaga untuk bermain. Untuk mengetahui kondisi fisik siswa putra kelas V SD Negeri Pucung dapat dilakukan dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk umur 10 – 12 tahun yang terdiri atas lari 40 meter untuk mengukur kecepatan, gantung siku tekuk dan baring duduk 30 detik untuk mengukur kekuatan, loncat tegak untuk mengukur power, dan lari 600 meter untuk mengukur daya tahan.
2. Permainan sepakbola merupakan permainan yang dilakukan oleh dua tim dengan jumlah pemain 7 orang, dengan ukuran lapangan panjang 50 meter, lebar 30 meter, serta menggunakan waktu 20 menit x 2. Untuk melaksanakan penelitian permainan sepakbola siswa putra kelas V SD Pucung Kecamatan Imogiri Kabupaten Bantul dilakukan dengan menggunakan peraturan sepakbola yang dimodifikasi sesuai fasilitas yang ada di sekolah.

C. Populasi Dan Sampel

Menurut Suharsimi Arikunto (2010:130), populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Menurut Sugiyono (2010:55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu dan ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian untuk disimpulkan. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Populasi atau sampel yang digunakan dalam penelitian kali ini adalah seluruh siswa putra kelas V SD pucung kecamatan imogiri kabupaten bantul dengan jumlah 30 siswa.

D. Instrument Dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah, Suharsimi Arikunto (2010:160).

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan tes (TKJI) baik *pretest* atau sebelum diberikannya perlakuan permainan sepakbola, maupun *posttest* atau sesudah diberikannya perlakuan permainan sepakbola. Pemberian perlakuan dilaksanakan sebanyak tiga kali dalam satu minggu dengan jumlah keseluruhan adalah 16 kali perlakuan (*treatment*).

E. Teknik Analisis Data

Setelah semua data dari kelima butir tes tersebut terkumpul kemudian data tersebut dihitung melalui program SPSS dengan menggunakan rumus uji t, adapun rumus yang digunakan adalah:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} - 2r\left(\frac{s_1}{\sqrt{n_1}}\right)\left(\frac{s_2}{\sqrt{n_2}}\right)}}$$

KETERANGAN :

\bar{x}_1 = Rata-rata sampel 1

\bar{x}_2 = Rata-rata sampel 2

s_1 = Simpangan baku sampel 1

s_2 = Simpangan baku sampel 2

s_1^2 = Varians sampel 1

s_2^2 = Varians sampel 2

r = Korelasi antara dua sampel

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, yaitu memberikan perlakuan terhadap sampel yang diteliti. Perlakuan berupa permainan sepakbola yang diberikan terhadap sampel selama kurang lebih satu setengah bulan dengan frekuensi latihan sebanyak tiga kali per minggu. Oleh sebab itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan sepakbola terhadap kesegaran jasmani siswa putra kelas V SD Negeri Pucung, Kecamatan Imogiri, Kabupaten Bantul. Sebelum melakukan perlakuan permainan sepakbola, siswa diberikan pemanasan dan pada akhir permainan diberikan pendinginan. Waktu yang diberikan pada saat melakukan permainan sepakbola sebagai berikut:

Tabel 1. Jadwal Pemberian Perlakuan Permainan Sepakbola Siswa Putra SD Negeri Pucung, Kecamatan Imogiri, Kabupaten Bantul.

No	Bulan	Tanggal Per Minggu	Waktu Permainan Sepakbola	Keterangan
1	Maret 2015	Minggu ke tiga		
		1. Tanggal 18	-	Tes TKJI (jam olahraga)
		2. Tanggal 19	-	Tes TKJI (jam olahraga)
		3. Tanggal 21	10x2 manit	Sore hari
		Minggu ke empat		
		Tanggal 25 dan 26	10x2 menit	Jam olahraga
		Tanggal 27	10x2 menit	Sore hari
		Tanggal 28	10x2 menit	Sore hari
2	April 2015	Minggu Pertama		
		Tanggal 1 dan 2	10x2 menit	Jam olahraga
		Tanggal 3	15x2 menit	Sore hari
		Tanggal 4	15x2 menit	Sore hari
		Minggu Ke Dua		
		Tanggal 8 dan 9	15x2 menit	Jam olahraga
		Tanggal 10	15x2 menit	Sore hari
		Tanggal 11	15x2 menit	Sore hari
		Minggu Ke Tiga		
		Tanggal 15 dan 16	20x2 menit	Jam olahraga
		Tanggal 17	20x2 menit	Sore hari
		Tanggal 18	20x2 menit	Sore hari
		Minggu Ke Empat		
		Tanggal 22 dan 23	20x2 menit	Jam olahraga
		Tanggal 24	20x2 menit	Sore hari
		Tanggal 25	20x2 menit	Sore hari
		Minggu Ke Lima		
		tanggal 29 April		Tes TKJI (jam olahraga)
		Tanggal 30 April		Tes TKJI (jam olahraga)

Dalam penelitian ini, untuk mengetahui pengaruh latihan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa putra sekolah dasar tersebut maka harus dilakukan pengukuran pada awal (*pretest*) dan akhir (*posttest*) perlakuan. Pengukuran tingkat kebugaran jasmani menggunakan Tes Tingkat Kebugaran Jasmani (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun, yang meliputi : tes lari 40 meter, tes gantung gantung siku tekuk, tes baring duduk, tes loncat tegak, dan tes lari 600 meter.

Ada tidaknya peningkatan kebugaran jasmani yang dicapai setelah diberikannya permainan sepakbola diukur dengan membandingkan antara data *pretest* dan data *posttest*. Analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif, sehingga apabila ada peningkatan nilai rata-rata dari data *pretest* ke data *posttest*, berarti ada pengaruh permainan sepakbola terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas V SD Negeri Pucung. Hasil penelitian ini dibahas pada sub-sub dibawah ini.

1. Hasil Data *Pretest*

Hasil pengumpulan data *pretest* tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas V SD Negeri Pucung, Kecamatan Imogiri, Kabupaten Bantul tertuang dalam tabel dibawah ini.

Tabel 2. Hasil *Pretest* Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas V SD Negeri Pucung, Kecamatan Imogiri, Kabupaten Bantul.

No	Nama	Komponen				
		Lari 40 Meter	Gatung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 600 Meter
1	Dimas Nurcahyo	6,91	5	15	30	213,39
2	Gemilang Fito P.	6,60	4	17	45	211,51
3	Bagas Risantiyo	7,36	6	17	40	269,96
4	Bagas Wahyu S.	6,98	6	18	35	274,64
5	Alfon Andri Yansah	7,10	3	18	39	277,64
6	Pramudita Candra G.	8,20	4	15	34	297,75
7	Ivan Cahyo Nugroho	8,20	5	16	28	274,74
8	Masda Dwi Nugraho	7,51	2	21	28	238,04
9	Riko Ridwan Prasetyo	6,92	3	21	38	247,92
10	Candra Putra A.	7,70	3	19	35	251,92
11	Diko Bagas S.	7,69	5	18	34	245,87
12	Faiz Arya Yudana	8,10	7	16	30	250,14
13	Arya Bagus Ardi S.	8,20	2	9	34	250,37
14	Anggra Mahda S. R.	7,51	4	15	34	218,24
15	Risky Fanggi R.	8,91	4	11	24	245,14
16	Asep Setyawan	8,51	4	18	35	261,51
17	Ifan Gigih	7,76	2	13	32	214,09
18	Lingga Dwi A.	7,96	5	20	39	274,51
19	Jeki Saputro	7,84	3	12	29	292,25
20	Reza Yudha P.	8,31	3	16	23	255,99
21	Rama Dorajatun	9,24	5	15	36	291,76
22	Alfian Effendi N.	7,27	6	19	37	194,60
23	Dimas Saputra	8,69	8	14	38	197,55
24	Muchamad Barodin	7,73	4	14	35	238,25
25	Candra Nur W.	7,38	1	17	29	277,06
26	Aldi Arifin F.	8,08	2	13	31	243,91
27	Bagas Yuli P	8,05	5	15	33	301,75
28	Gilang Dicky P.	7,72	4	17	33	226,42
29	Risky Dwi P. A.	6,44	3	20	34	221,69
30	Setya Aziz M.	7,48	3	14	27	267,06
Rata – rata		7,745	4,033	16,100	33,300	250,855

2. Hasil Data *Posttest*

Hasil pengumpulan data *posttest* tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas V SD Negeri Pucung, Kecamatan Imogiri, Kabupaten Bantul tertuang dalam tabel dibawah ini.

Tabel 3. Hasil *Posttest* Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V SD Negeri Pucung, Kecamatan Imogiri, Kabupaten Bantul.

No	Nama	Komponen				
		Lari 40 Meter	Gatung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 600 Meter
1	Dimas Nurcahyo	8,09	5	13	33	211,94
2	Gemilang Fito P.	7,79	5	19	44	180,21
3	Bagas Risantiyo	8,15	6	22	40	214,91
4	Bagas Wahyu S.	7,50	5	21	36	214,40
5	Alfon Andri Yansah	7,64	3	18	39	195,73
6	Pramudita Candra G.	8,91	4	17	37	275,39
7	Ivan Cahyo Nugroho	8,33	6	18	28	216,26
8	Masda Dwi Nugraho	7,45	4	21	35	181,61
9	Riko Ridwan Prasetyo	7,00	5	26	38	187,65
10	Candra Putra A.	7,34	5	24	39	221,89
11	Diko Bagas S.	7,55	5	15	36	222,31
12	Faiz Arya Yudana	8,08	6	18	31	206,72
13	Arya Bagus Ardi S.	8,09	3	13	33	199,75
14	Anggra Mahda S. R.	7,40	5	16	32	175,44
15	Risky Fanggi R.	8,82	7	13	25	248,56
16	Asep Setyawan	7,07	5	18	38	189,42
17	Ifan Gigih	6,53	4	12	32	155,03
18	Lingga Dwi A.	6,90	3	17	36	193,68
19	Jeki Saputro	7,09	5	12	33	185,01
20	Reza Yudha P.	7,23	5	19	23	203,16
21	Rama Dorijatun	8,25	8	15	36	218,28
22	Alfian Effendi N.	6,59	8	21	35	198,26
23	Dimas Saputra	6,75	4	16	36	181,20
24	Muchamad Barodin	6,97	2	14	32	152,75
25	Candra Nur W.	7,11	2	18	31	202,11
26	Aldi Arifin F.	7,72	5	15	33	198,26
27	Bagas Yuli P	7,63	5	15	33	236,47
28	Gilang Dicky P.	7,05	3	19	35	239,62
29	Risky Dwi P. A.	5,96	4	23	44	154,20
30	Setya Aziz M.	6,63	5	16	30	179,39
Rata – rata		7,454	4,733	17,466	34,433	201,320

3. Hasil Penelitian

Hasil penelitian mengalami peningkatan jika dilihat dari hasil data pretest dan posttest. Untuk menunjukkan adanya pengaruh permainan sepakbola terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas V SD Negeri Pucung, dapat dari setiap komponen tes tingkat kebugaran jasmani indonesia (TKJI) dalam tabel kolom dibawah ini:

a. Hasil Tes Kecepatan

Untuk mengukur kecepatan berlari siswa putra kelas V SD Negeri Pucung dengan menggunakan komponen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 10-12 tahun yaitu tes lari 40 meter.

Tabel 4. Hasil Tes Lari 40 Meter Siswa Putra Kelas V SD Negeri Pucung, Kecamatan Imogiri, Kabupaten Bantul.

Lari 40 Meter					
	Rata- Rata	Std. Deviation	T	P	Keterangan
pretest	7,745	0,656	2,134	0,041	P < 0,05 sigifikan
posttest	7,454	0,687			

b. Hasil Tes Kekuatan Lengan Tangan

Untuk mengukur kekuatan lengan siswa putra kelas V SD Negeri Pucung dengan menggunakan komponen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 10-12 tahun yaitu tes gantung siku tekuk.

Tabel 5. Hasil Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Putra Kelas V SD Negeri Pucung, Kecamatan Imogiri, Kabupaten Bantul.

Tes Gantung Siku Tekuk					
	Rata- Rata	Std. Deviation	T	P	Keterangan
pretest	4,033	1,607	-2,333	0,027	P < 0,05 signifikan
posttest	4,733	1,460			

c. Hasil Tes Kekuatan dan Ketahanan Otot Perut

Untuk mengukur kekuatan otot perut siswa putra kelas V SD Negeri Pucung dengan menggunakan komponen Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 10-12 tahun yaitu tes baring duduk.

Tabel 6. Hasil Tes Baring Duduk Siswa Putra Kelas V SD Negeri Pucung, Kecamatan Imogiri, Kabupaten Bantul.

Tes Baring Duduk					
	Rata- Rata	Std. Deviation	T	P	Keterangan
pretest	16,100	2,904	-3,577	0,001	P < 0,05 signifikan
posttest	17,466	3,598			

d. Hasil Tes Power Loncatan

Untuk mengukur power loncatan siswa putra kelas V SD Negeri Pucung dengan menggunakan komponen Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 10-12 tahun yaitu tes loncat tegak.

Tabel 7. Hasil Tes Loncat Tegak Siswa Putra Kelas V Sd Negeri Pucung, Kecamatan Imogiri, Kabupaten Bantul.

Tes Loncat Tegak					
	Rata- Rata	Std. Deviation	T	P	Keterangan
pretest	33,300	4,843	-2,207	0,035	P < 0,05 signifikan
posttest	34,433	4,673			

e. Hasil Tes Daya Tahan

Untuk mengukur daya tahan siswa putra kelas V SD Negeri Pucung dengan menggunakan komponen Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 10-12 tahun yaitu tes lari 600 meter.

Tabel 8. Hasil Tes Lari 600 Meter Siswa Putra Kelas V SD Negeri Pucung, Kecamatan Imogiri, Kabupaten Bantul.

Tes Lari 600 Meter					
	Rata- Rata	Std. Deviation	T	P	Keterangan
Pretest	250,855	29,538	9,044	0,000	P < 0,05 signifikan
Posttest	201,320	27,614			

f. Hasil Data *Pretest* dan *Posttest*

Untuk mengetahui peningkatan keseluruhan hasil dari data pretest ke data posttest maka dapat dilihat dalam tabel dibawah ini.

Tabel 9. Hasil Penghitungan Data *Pretest* dan Data *Posttest* Siswa Putra Kelas V SD Negeri Pucung, Kecamatan Imogiri, Kabupaten Bantul.

Hasil Keseluruhan Data <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i>					
	Rata- Rata	Std. Deviation	T	P	Keterangan
Posttest	72,494	6,223	6,595	0,00	P < 0,05 Sigifikan
Pretest	65,452	6,981			

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan nilai rata-rata dari setiap komponen tes tingkat kesegaran jasmani dapat dilihat perbandingan antara nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* tingkat kesegaran jasmani mengalami peningkatan yang cukup baik. Dengan hasil tersebut, maka dapat dideskripsikan sebagai berikut : (1). Tes Lari 40 meter hasil rata- rata *pretest* 7,745 menjadi *posttest* 7,454,dengan demikian mengalami peningkatan, karena p sebesar 0,041; (2). Tes gantung siku tekuk hasil rata – rata *pretest* 4,033 menjadi *posttest* 4,733,dengan demikian mengalami peningkatan, karena p sebesar 0,027; (3). Tes baring duduk hasil rata- rata *pretest* 16,100 menjadi *posttest* 17,466,dengan demikian mengalami peningkatan, karena p sebesar 0,001; (4). Tes loncat tegak haril rata – rata *pretest* 33,300 menjadi

posttest 34,433, dengan demikian mengalami peningkatan, karena *p* sebesar 0,035; (5). Tes lari 600 meter dari hasil rata – rata *pretest* 250,855 menjadi *posttest* 201,320, dengan demikian mengalami peningkatan, karena *p* sebesar 0,00; (6) Secara keseluruhan dari rata-rata data *pretest* 65,452 dan *posttest* 72,494 dengan demikian mengalami peningkatan, dengan *p* sebesar 0,000 . Dari hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa permainan sepakbola dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa putra kelas V SD Negeri Pucung, Kecamatan Imogiri, Kabupaten Bantul.

Dengan Permainan sepakbola dapat meningkatkan komponen tes kesegaran jasmani indonesia (TKJI) diantaranya lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak, dan lari 600 meter. Permainan sepakbola bagi siswa sangatlah menyenangkan dan dapat untuk meningkatkan kesegaran jasmani mereka. Peningkatan kesegaran jasmani yang dialami oleh siswa di waktu yang lalu tidak pernah diukur dengan tes kesegaran jasmani indonesia (TKJI), dengan demikian peningkatan kesegaran jasmani yang siswa peroleh tidak dapat diketahui oleh guru dan siswa itu sendiri.

Kecepatan lari 40 meter pada tes kesegaran jasmani indonesia (TKJI) dapat ditingkatkan melalui permainan sepakbola. Di dalam permainan sepakbola memungkinkan siswa dengan sendirinya melakukan gerakan lari cepat secara maksimal pada saat membawa bola atau mengejar bola. Pada saat melakukan gerakan berlari cepat (*sprint*) maka gerakan ayunan kaki dan lengan harus seirama agar dapat melakukan *sprint* dengan benar. Seringnya melakukan gerakan berlari

dengan menempuh jarak tertentu, maka kecepatan berlari sangat mungkin mengalami peningkatan.

Peningkatan Kekuatan lengan dan otot perut pada tes gantung siku tekuk dan tes baring duduk mengalami peningkatan. Peningkatan tersebut dapat terlihat karena dimungkinkan pada tes awal (TKJI) semua siswa memiliki kesegaran jasmani yang kurang baik. Dengan diberikannya permainan sepakbola, maka sangat dimungkinkan kesegaran jasmani siswa mengalami peningkatan yang cukup baik. Oleh karena itu, permainan sepakbola juga dapat digunakan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa, hal tersebut terlihat dari data tes awal yang kurang baik setelah diberikannya perlakuan mengalami peningkatan yang signifikan.

Power dalam tes loncat tegak yang sebelumnya kurang baik dengan diberikannya permainan sepak bola, maka hasil pada tes akhir loncat tegak mengalami kenaikan yang signifikan. Power pada loncat tegak dapat ditingkatkan dengan adanya kombinasi dari kecepatan bergerak, kecepatan berlari dan kekuatan. Pada saat melakukan permainan sepak bola siswa sering melakukan gerakan – gerakan yang mendadak seperti berlari dan melompat. Dapat dilihat dari hasil tes kecepatan dan kekuatan yang mengalami peningkatan, maka power juga akan meningkat. Dengan tidak adanya peningkatan pada kecepatan dan kekuatan maka power juga tidak mengalami peningkatan, karena dua hal tersebut saling berhubungan. Pada saat menyundul bola diudara jika tidak memiliki kecepatan berlari dan kekuatan maka power loncatan tidak akan bisa tinggi.

Daya tahan dapat ditingkatkan melalui permainan sepakbola. Permainan sepakbola tidak hanya meningkatkan kecepatan, kekuatan, dan power tetapi juga dapat untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru. Didalam permainan sepakbola siswa sering melakukan gerakan lari cepat (*sprint*), lari pelan (*jogging*) dan jalan selama waktu permainan. Pada saat melakukan permainan sepakbola siswa melakukan sprint dengan jarak tertentu dan dilanjutkan dengan melakukan gerakan lari pelan serta dilanjutkan gerakan berjalan akan dapat meningkatkan daya tahan siswa, jika kegiatan tersebut dilakukan secara terus menerus, dan dengan menggunakan batasan waktu permainan, maka akan terlihat perbedaanya. Dengan seringnya diberikan permainan sepakbola oleh guru olahraga, maka tanpa disadari daya tahan siswa akan semakin meningkat.

Permainan sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer disemua kalangan tidak terkecuali anak – anak sekolah dasar. Permainan sepakbola merupakan olahraga yang sangat melelahkan, karena dalam permainan sepakbola pemain melakukan gerakan berlari, menggiring, menyundul, dan menendang bola. Dengan banyaknya gerakan yang dilakukan dalam melakukan permainan sepakbola, maka dengan tidak sadar kesegaran jasmani anak akan meningkat dengan sendirinya jika rutin untuk melakukan permainan tersebut. Dengan kondisi fisik siswa yang semakin meningkat, maka siswa tersebut memiliki kesegaran jasmani yang bagus. Dengan demikian, siswa dapat melakukan aktifitas fisik yang lain tanpa ada kelelahan yang berarti.

Permainan sepakbola yang dilakukan untuk penelitian ini menggunakan ukuran lapangan sepakbola yang menyesuaikan ukuran lapangan yang sudah ada

disekolah. Jumlah pemain sepakbola dari setiap tim juga menyesuaikan ukuran lapangan, jika ukuran lapangan semakin kecil maka jumlah pemain dari setiap tim juga akan semakin sedikit pula.

Hasil penelitian ini memberikan bukti tentang pengaruh permainan sepakbola terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Oleh karena itu, maka guru olahraga harus memperhatikan tingkat kebugaran jasmani siswa agar siswa tersebut bisa memperoleh kebugaran jasmani yang cukup baik untuk melakukan kegiatan pembelajaran disekolah dan diluar sekolah.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa : ada pengaruh permainan sepakbola terhadap tingkat kesegara jasmani siswa putra kelas V SD N pucung kecamatan imogiri kabupaten bantul dengan hasil setiap komponennya yaitu : Kecepatan (lari 40 meter) dengan p sebesar 0,041, Kekuatan lengan (Gantung siku tekuk) dengan p sebesar 0,027, Kekuatan otot perut (Baring duduk) dengan p sebesar 0,001, Power (Loncat tegak) dengan p sebesar 0,035, Daya tahan (Lari 600 meter) dengan p sebesar 0,000, Hasil keseluruhan data *pretest* dan *posttest* dengan p sebesar 0,00

B. Implikasi Hasil Penelitian

1. Permainan sepakbola dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa putra kelas V SD Pucug, Kecamatan Imogiri, Kabupaten Bantul.
2. Sepakbola merupakan permainan yang menyenangkan bagi anak-anak usia sekolah dasar, sehingga dapat meningkatkan motivasi dan prestasi siswa dalam kegiatan sekolah.

C. Keterbatasan Penelitian

penelitian ini telah dilaksanakan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan – keterbatasan yang ada, yaitu:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol atau memprediksi faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis dan sebagainya.

2. Peneliti berusaha mengontrol kesungguhan tiap-tiap siswa dalam melakukan permainan sepakbola, namun dikarenakan banyaknya siswa dan lamanya perlakuan membuat penelitian ini tidak berjalan maksimal.
3. Dengan ukuran lapangan yang tidak memenuhi standar, maka dalam mengambil data dan memberikan perlakuan tidak bisa berjalan dengan maksimal
4. Dengan terbatasnya waktu dalam melakukan penelitian, maka ada perlakuan yang dilakukan dua hari berturut-turut.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu :

1. Bagi guru olahraga agar memberikan permainan sepakbola untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
2. Bagi guru olahraga agar dapat mengetahui tingkat kesegaran jasmani masing-masing siswa.
3. Dalam mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa guru harus memberikan tes tingkat kesegaran jasmani siswa sejak masuk sekolah, agar guru dapat memiliki catatan kondisi siswa.
4. Penelitian akan memberikan dampak yang lebih baik jika dilakukan dengan subjek yang lebih banyak.
5. Bagi peneliti selanjutnya harus bisa mengontrol faktor-faktor yang dapat mempengaruhi proses berjalannya penelitian.
6. Jika penelitian dengan frekuensi tiga kali maka jangan ada yang berurutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Pembelajaran: Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta : Rineka Cipta.
- Bowers, Richard. (1992:235). *Sports Physiology*. Amerika: Wm. C. Brown Publishers.
- Irianto, Djoko P. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran Dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi
- Kemendiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Koger, robert. (2004). *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Klaten: SMK (Suka Mitra Kompetisi).
- Luxbacher, Joseph A. (2012). *Sepakbola*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori Dan Praktek SMA Kelas XI*. Jakarta: Erlangga.
- Muhajir. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Bandung: Yudistira.
- Notoatmodjo, soekidjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rieka Cipta
- Pate, Russel. (1984). *Scientific Foundations Of Coaching*. Amerika: Sounders College Publishing.
- Roji. (2004). *Pendidikan Jasmani Untuk SMP Kelas VII*. Jakarta: Erlangga.
- Roji. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMP Kelas VIII*. Jakarta: Erlangga.
- Roji. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMP Kelas VII*. Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono. (2012). *Statistika Untuk Penelitian*, Bandung: Alfabeta.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat pernyataan menyerahkan hasil penelitian.



PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH
(B A P P E D A)
Jln. Robert Wolter Monginsidi No. 1 Bantul 55711, Telp. 367533, Fax. (0274) 367796
Website: bappeda.bantulkab.go.id Webmail: bappeda@bantulkab.go.id

PERNYATAAN MENYERAHKAN HASIL PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama	:	catur raharjo
NIM / NIS / NIP / NIDN	:	11604224018
No. HP	:	087838888353
Alamat rumah	:	Ngentak, sumberagung, jetis, bantul, yogyakarta
Perguruan Tinggi / Lembaga	:	Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta
No. / Tgl. Ijin Penelitian	:	070 / Reg / 1260 / S1 / 2015 Tanggal 16 Maret 2015
Judul Penelitian	:	PENGARUH PERMAINAN SEPAKBOLA TERHADAP TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS V SD NEGERI PUCUNG, KEC. IMOIRI, KAB. BANTUL

Dengan ini menyatakan **BERSEDIA** menyerahkan hasil pelaksanaan kegiatan penelitian/survey bentuk *softcopy* (CD) dan *hardcopy* yang kami lakukan kepada Pemerintah Kabupaten Bantul cq. Bappeda Kabupaten Bantul.



Bantul, 16 Maret 2015

Yang Menyatakan

catur raharjo

Lampiran 2.Surat pembimbing proposal TAS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAGA
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281, Telp.(0274) 513092,586168

Nomor : 157/PGSD/II/2015
Lamp : 1 Bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

Kepada Yth : **SB. Pranatahadi, M.Kes**
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS Saudara :

Nama : Catur Raharjo
NIM : 11601221018
Judul Skripsi : Pengaruh Permainan Sepak Bola Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V Dan VI SD Negeri Pucung Kecamatan Imogiri Kabupaten Bantul

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 9 Februari 2015
Kaprod PGSD Penjas.

Sriawan, M.Kes.
NIP. 19580830 198703 1 003

Lampiran 3. Surat ijin penelitian.

Lamp : 1 bendel Proposal penelitian
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada
Yth. Dekan FIK-Universitas Negeri Yogyakarta
Jalan Kolombo No. 1
Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat ijin penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : CATUR RAHARJO
Nomor Mahasiswa : 11609224018
Program Studi : SI PGSD Penjas
Judul Skripsi : PENGARUH PERMAINAN SEPAK BOLA
TERHADAP TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA PUTRA
KELAS V SD NEGERI PULUNG, KECAMATAN IMOIRI, KAB. BANTUL

Pelaksanaan pengambilan data :

Waktu : 10 MARET 2015 s/d 30 APRIL 2015
Tempat / objek : SD NEGERI PULUNG, KEC. IMOIRI, KAB. BANTUL

Atas perhatian, bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 11 Maret 2015

Yang mengajukan,

Catur - Raharjo

NIM. 11609224018

Kaprodi. SI PGSD Penjas,

Drs. Sriawan, M.Kes.
NIP. 19580830 198703 1 003

Mengetahui :
Dosen Pembimbing,

Drs. Sebachanuis Pranotahadi, M. Kes
NIP. 19591103 198502 1

Lampiran 4. Surat izin penelitian



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA SEKRETARIAT DAERAH

Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)
YOGYAKARTA 55213

SURAT KETERANGAN / IJIN

070/REG/1/389/3/2015

Membaca Surat : **DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN** Nomor : **178/UN.34.16/PP/2015**
Tanggal : **12 MARET 2015** Perihal : **IJIN PENELITIAN/RISET**

Mengingat : 1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 20 Tahun 2011, tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah;
4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DILINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : **CATUR RAHARJO** NIP/NIK : **11604224018**
Alamat : **FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN, PGSD PENJAS, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**
Judul : **PENGARUH PERMAINAN SEPAKBOLA TERHADAP TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS V SD NEGERI PUCUNG, KEC. IMOGIRI KAB. BANTUL**
Lokasi : **DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY**
Waktu : **12 MARET 2015 s.d 12 JUNI 2015**

Dengan Ketentuan

- Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan *) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui instansi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
- Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Sekda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website adbang.jogjaprov.go.id dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan ditubuh cap instansi;
- Ijin ini hanya digunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
- Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website adbang.jogjaprov.go.id;
- Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta

Pada tanggal **12 MARET 2015**

A.n Sekretaris Daerah

Asisten Perencanaan dan Pembangunan

Ub.

Kepala Biro Administrasi Pembangunan



Dra. Puji Astuti, M.Si

NIP. 19590525 198503 2 005

Tembusan :

1. GUBERNUR DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA (SEBAGAI LAPORAN)
2. BUPATI BANTUL C.Q BAPPEDA BANTUL
3. DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY
4. DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
5. YANG BERSANGKUTAN

Lampiran 5.Surat ijin penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 178/UN.34.16/PP/2015
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

12 Maret 2015

Yth : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan
Setda. Provinsi DIY
Jl. Malioboro, Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Catur Raharjo
NIM : 11604224018
Program Studi : S1 PGSD Penjas

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Maret s.d April 2015
Tempat/obyek : SD Negeri Pucung Kec. Imogiri Kab. Bantul
Judul Skripsi : Pengaruh Permainan Sepakbola Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V SD Negeri Pucung, Kec. Imogiri Kab. Bantul

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Ds. Rums Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :
1. Kepala Sekolah SD N Pucung
2. Kaprodi. S1 PGSD Penjas
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 6. Surat izin penelitian dari BAPPEDA



PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH
(B A P P E D A)
Jln. Robert Wolter Monginsidi No. 1 Bantul 55711, Telp. 367533, Fax. (0274) 367796
Website: bappeda.bantulkab.go.id Webmail: bappeda@bantulkab.go.id

SURAT KETERANGAN/IZIN

Nomor : 070 / Reg / 1260 / S1 / 2015

Menunjuk Surat : Dari : Sekretariat Daerah DIY Nomor : 070/REG/VI/389/3/2015
Tanggal : 12 Maret 2015 Perihal : Izin penelitian/riset


Mengingat : a. Peraturan Daerah Nomor 17 Tahun 2007 tentang Pembentukan Organisasi Lembaga Teknis Daerah Di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Bantul sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Daerah Kabupaten Bantul Nomor 16 Tahun 2009 tentang Perubahan Atas Peraturan Daerah Nomor 17 Tahun 2007 tentang Pembentukan Organisasi Lembaga Teknis Daerah Di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Bantul;
b. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perijinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta;
c. Peraturan Bupati Bantul Nomor 17 Tahun 2011 tentang Ijin Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktek Lapangan (PL) Perguruan Tinggi di Kabupaten Bantul.

Diizinkan kepada
Nama : **catur raharjo**
P. T / Alamat : **Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta Karangmalang, Yogyakarta**
NIP/NIM/No. KTP : **11604224018**
Nomor Telp./HP : **087838888353**
Tema/Judul Kegiatan : **PENGARUH PERMAINAN SEPAKBOLA TERHADAP TINGKAT KESEHATAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS V SD NEGERI PUCUNG, KEC. IMOIRI, KAB. BANTUL**
Lokasi : **SD Negeri Pucung**
Waktu : **16 Maret 2015 s/d 12 Juni 2015**

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Dalam melaksanakan kegiatan tersebut harus selalu berkoordinasi (menyampaikan maksud dan tujuan) dengan institusi Pemerintah Desa setempat serta dinas atau instansi terkait untuk mendapatkan petunjuk seperlunya;
2. Wajib menjaga ketertiban dan mematuhi peraturan perundangan yang berlaku;
3. Izin hanya digunakan untuk kegiatan sesuai izin yang diberikan;
4. Pemegang izin wajib melaporkan pelaksanaan kegiatan bentuk *softcopy* (CD) dan *hardcopy* kepada Pemerintah Kabupaten Bantul c.q Bappeda Kabupaten Bantul setelah selesai melaksanakan kegiatan;
5. Izin dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak memenuhi ketentuan tersebut di atas;
6. Memenuhi ketentuan, etika dan norma yang berlaku di lokasi kegiatan; dan
7. Izin ini tidak boleh disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu ketertiban umum dan kestabilan pemerintah.

Dikeluarkan di : **B a n t u l**
Pada tanggal : **16 Maret 2015**

A.n. Kepala,
Kepala Bidang Data Penelitian dan
Pengembangan / u.b. Kasubbid.
Litbang

Henry Endrawati, S.P., M.P.
NIP. 197106081998032004

Tembusan disampaikan kepada Yth.

1. Bupati Kab. Bantul (sebagai laporan)
2. Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kab. Bantul
3. Ka. Dinas Pendidikan Dasar Kab. Bantul
4. Ka. UPT Pendidikan Kecamatan Imogiri
5. Ka. SD Negeri Pucung
6. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNY
7. Yang Bersangkutan (Pemohon)

Lampiran 7. Surat keterangan penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL
DINAS PENDIDIKAN DASAR
SD PUCUNG**

Alamat : Pucung ,Wukirsari ,Imogiri, Bantul Kode Pos 55782

SURAT KETERANGAN

Nomor : 420/ 75

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : SUTINI, S.Pd.SD
NIP : 196607101993122003
Pangkat/Gol.Ruang : Pembina , IV/a
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SD Pucung UPT PPD Kecamatan Imogiri

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa yang beridentitas :

Nama : CATUR RAHARJO
NIM : 11604224018
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah selesai melakukan penelitian di SD Pucung UPT PPD Kecamatan Imogiri untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul “PENGARUH PERMAINAN SEPAKBOLA TERHADAP TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS V SD NEGERI PUCUNG, KEC. IMOGIRI, KAB. BANTUL”.

Demikian surat keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Imogiri, 13 Juli 2015
Kepala Sekolah SD Pucung

SUTINI, S.Pd.SD
NIP. 19660710 199312 2 003

Lampiran 8. Hasil T-test lari 40 meter

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest - Lari 40 meter	7.7450	30	.65612	.11979
	Posttest - Lari 40 meter	7.4540	30	.68769	.12555

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest - Lari 40 meter & Posttest - Lari 40 meter	30	.383	.037

Paired Samples Test						
		Paired Differences				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Pair 1	Pretest - Lari 40 meter - Posttest - Lari 40 meter	.29100	.74673	.13633	.01217	.56983

Paired Samples Test				
		T	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Pretest - Lari 40 meter - Posttest - Lari 40 meter	2.134	29	.041

Lampiran 9. Hasil T-test baring duduk

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest - Baring duduk	16.1000	30	2.90481	.53034
	Posttest - Baring duduk	17.4667	30	3.59821	.65694

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest - Baring duduk & Posttest - Baring duduk	30	.814	.000

Paired Samples Test						
		Paired Differences				
			Std.	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference	
		Mean	Deviation	Mean	Lower	Upper
Pair 1	Pretest - Baring duduk					
	- Posttest - Baring duduk	-1.36667	2.09241	.38202	-2.14798	-.58535

Paired Samples Test			
		T	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Pretest - Baring duduk - Posttest - Baring duduk	-3.577	.001

Lampiran 10. Hasil T-test gantung siku tekuk

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest - Gantungsikutekuk	4.0333	30	1.60781	.29354
	Posttest - Gantungsikutekuk	4.7333	30	1.46059	.26667

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest - Gantungsikutekuk & Posttest - Gantungsikutekuk	30	.430	.018

Paired Samples Test					
Paired Differences					
95% Confidence Interval of the Difference					
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper
Pair 1 Pretest - Gantungsikutekuk - Posttest - Gantungsikutekuk	-.70000	1.64317	.30000	-1.31357	-.08643

Paired Samples Test				
	t	df	Sig. (2-tailed)	
Pair 1 Pretest - Gantungsikutekuk - Posttest - Gantungsikutekuk	-2.333	29	.027	

Lampiran 11. Hasil T-test loncat tegak

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest - Loncattegak	33.3000	30	4.84341	.88428
	Posttest - Loncattegak	34.4333	30	4.67335	.85323

Paired Samples Correlations						
			N	Correlation	Sig.	
Pair 1	Pretest - Loncattegak & Posttest - Loncattegak		30	.826	.000	

Paired Samples Test						
		Paired Differences				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Pair	Pretest - Loncattegak					
1	- Posttest - Loncattegak	-1.13333	2.81294	.51357	-2.18370	-.08296

Paired Samples Test						
				T	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Pretest - Loncattegak	-	Posttest - Loncattegak	-2.207	29	.035

Lampiran 12. Hasil T-test lari 600 meter

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest - Lari 600 meter	250.8557	30	29.53884	5.39303
	Posttest - Lari 600 meter	201.3203	30	27.61416	5.04163

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest - Lari 600 meter & Posttest - Lari 600 meter	30	.451	.012

Paired Samples Test					
Paired Differences					
				95% Confidence Interval of the Difference	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	
					Lower Upper
Pair 1	Pretest - Lari 600 meter - Posttest - Lari 600 meter	49.53533	30.00059	5.47733	38.33293 60.73774

Paired Samples Test				
		T	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Pretest - Lari 600 meter - Posttest - Lari 600 meter	9.044	29	.000

Lampiran 13. Hasil Data *Pre test* dan *Post test*

T-Test

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	- Post test	72.49467	30	6.223325	1.136218
	- Pre test	65.45203	30	6.981101	1.274569

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	- Post test dan	30	.613	.000
	- Pre test			

Paired Samples Test									
Paired Differences									
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	- Post test	7.042640	5.848694	1.067821	4.858702	9.226579	6.595	29	.000
	- Pre test								

Lampiran 14. Daftar Nama Siswa Kelas V SD Negeri Pucung

No	Nama	Jenis kelamin	Tanggal Lahir
1	Dimas Nurcahyo	L	03 – 04 – 2002
2	Gemilang Fito P.	L	18 – 07 – 2003
3	Bagas Risantiyo	L	27 – 12 – 2002
4	Bagas Wahyu S.	L	05 – 07 – 2003
5	Alfon Andri Yansah	L	06 – 05 – 2004
6	Pramudita Candra G.	L	22 – 05 – 2004
7	Ivan Cahyo Nugroho	L	07 – 02 – 2004
8	Masda Dwi Nugraho	L	24 – 01 – 2004
9	Riko Ridwan Prasetyo	L	05 – 01 – 2004
10	Candra Putra A.	L	02 – 06 – 2004
11	Diko Bagas S.	L	09 – 04 – 2003
12	Faiz Arya Yudana	L	25 – 03 – 2004
13	Arya Bagus Ardi S.	L	01 – 01 – 2004
14	Anggra Mahda S. R.	L	18 – 12 – 2003
15	Risky Fanggi R.	L	15 – 11 - 2002
16	Asep Setyawan	L	12 - 12 – 2002
17	Ifan Gigih	L	02 – 12 – 2003
18	Lingga Dwi A.	L	07 – 08 – 2002
19	Jeki Saputro	L	27 – 12 – 2003
20	Reza Yudha P.	L	04 – 01 – 2004
21	Rama Dorojatun	L	16 – 05 – 2003
22	Alfian Effendi N.	L	28 – 05 – 2003
23	Dimas Saputra	L	10 – 12 – 2003
24	Muchamad Barodin	L	29 – 10 – 2003
25	Candra Nur W.	L	22 – 02 – 2004
26	Aldi Arifin F.	L	20 – 01 – 2004
27	Bagas Yuli P	L	22 – 07 – 2002
28	Gilang Dicky P.	L	23 – 12 – 2003
29	Risky Dwi P. A.	L	07 – 04 – 2004
30	Setya Aziz M.	L	10 – 04 – 2004

LAMPIRAN 15.

FOTO – FOTO PENELITIAN



Tes Lari 40 Meter





Tes Gantung Siku Tekuk





Tes Baring Duduk





Tes Loncat Tegak



Tes Lari 600 Meter